



Meditácia s Jantrou

Ako fungujú Jantry?

Podstatu manipulácii s Jantrou tvorí to, čo by sme mohli nazvať "energiou tvarov" alebo "energiou foriem", a to predstava, že každý tvar vysiela presne danú frekvenciu a energetický vzorec.



Ukážkami prastaré viery v túto "energiu tvarov" môžu byť Jantry a mandaly používané vo východnej filozofii, taktiež aj Dávidova hviezda, päťcípá hviezda (pentagón), kresťanský kríž, pyramídy a podobne.

Rôzne "sily" sú vpísané do rôznych tvarov. Niektoré nesú negatívne či škodlivú energiu, iné dobrú či pozitívnu, avšak v Jantra-joge sa používajú len tie prospešné a harmonické.

Keď sa človek koncentruje na Jantru, jeho myseľ je automaticky "vyladená" tak, aby sa rezonovala zo špecifickou formou energie príslušnej Jantry.

V meditácii Jantra slúži ako vstupný bod, mechanizmus "naladenia", takže „jemne energie“ vtedy neprichádzajú zo samotnej Jantry, ale z Makrokozmu. V podstate sú Jantry skryté kľúče pre ustanovenie rezonancie s blahodarnými energiami Makrokozmu. Proces rezonancie pritom je stále udržiavaný a zosilňovaný.

Ako používať Jantry?

Ako sme naznačili vyššie, kľúčom k používaniu jantier počas meditácie je rezonancia.

Proces rezonancie vzniká vďaka mentálnemu sústredeniu na obraz Jantry. Pričom, ako dlho zostaneme naladene na špecifický stav, ktorý s Jantrou súvisí, tak dlho do nás bude prúdiť energia. Akonáhle je rezonancia zastavená, prúd energie sa zastaví.

Pokyny pre meditáciu s Jantrou

- Zaveste Jantru na severnú alebo východnú stenu, pričom umiestnite ju tak, aby stred Jantry bol v úrovni vašich očí (*poznámka: v moderných podmienkach sa preukázalo, že stačí dať Jantru na celú obrazovku – najlepšie počítača alebo tabletu, po možnosti „ukotveného“ správnym smerom*).
- Pohodlne sadnite na stoličku alebo usadte sa do vašej obľúbenej ásany, pričom udržiavate svoju chrbticu rovno. Nadychujte sa nosom a vydychujte ústami, ale nevyvíjajte pritom žiadne úsilie, dýchajte bežným spôsobom.
- Môžete pustiť audionahrávku mantry, vizualizáciou ktorej slúži tato Jantra.
- Pozerajte sa do stredu Jantry, snažte sa čo najmenej žmurkať očami, nesnažte sa vnímať jednotlivé detaily Jantry, jednoducho udržiava svoj pohľad do jej stredu a vnímajte celú Jantru naraz.
- Nesnažte sa zameriavať na účinky meditácie s Jantrou, len nechajte sa pozvoľna viesť k pudiacim cez Jantru energiám.
- Cvičenie by malo trvať aspoň 15-30 minút denne. Obvykle po 7 dňoch cvičení budete schopní sa naladiť na špecifickú energiu Jantry dokonca aj bez Jantry (najskôr môžete predstavovať si Jantru so zavretými očami, alebo evokovať ju v duchu pri pozeraní „do prázdna“).